S670 KSS670-1105

# SEIKO

## 取扱説明書
## INSTRUCTIONS

## S670

この度は弊社製品をお買い上げいただき、誠にありがとうございました。
ご使用の前にこの説明書をよくお読みの上、正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。
なお、この説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

セイコーウオッチ株式会社

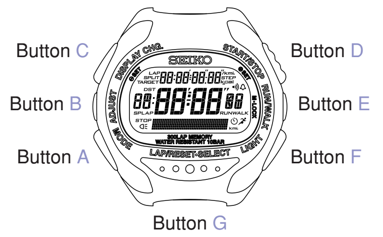
弊社製品についての修理その他のご相談は、「お買い上げ店」でうけたまわっております。なお、ご不明の点は下記へお問い合せください。

**全国共通フリーダイヤル 0120-612-911**

お客様相談室
〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル
〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社
本　社　〒105-8467 東京都港区虎ノ門2-8-10
http://www.seiko-watch.co.jp/

## BUTTONS AND CHANGE OF DISPLAY



※ If the stopwatch mark "🏃" is flashing in the display other than the stopwatch display, the stopwatch is in use.
※ If the timer mark "⏱" is flashing in the display other than the timer display, the timer is in use.

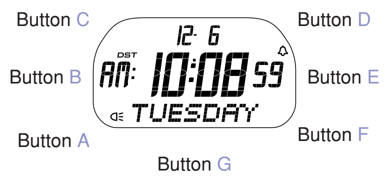
●With each pressing of Button A, the display changes in the following order.

TIME / CALENDAR display → STOPWATCH display → MEMORY RECALL display → TIMER display → ALARM display → WORLD TIME display → SET DIGIT display

※ If the confirmation sound for button operations is set, the watch emits a brief sound when a button is pressed. When the display is changed to the Time/Calendar display from World time display, the watch emits a sound different from other button operations. (Refer to "HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR" regarding the confirmation sound for button operations.)

## HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR

（1）Buttons and operations
●Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.



Button A：Change to TIME/CALENDAR display
Button B (long press)：Change to TIME/CALENDAR SETTING display
Button C：Selection of city name, adjusting items or digits (moving back or decreasing)
Button D：Engagement/disengagement of hourly time signal, adjusting items or digits (advancing or increasing)
Button E：No function
Button F：Turning on the built-in illuminating light
Button F (long press)：Setting/canceling the auto illumination
Button G：Selection of the item or digits to be adjusted

（2）How to set the time and calendar
①Long press Button B to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button G to select the item to be adjusted (flashing).
※ Once the year, month and date have been set, the day of the week is automatically set.
※ If the city name is set to GMT, on ("on") / off ("--") mark of DST is not displayed.
※ If the "D.S.T (summer time)" is set to "on," the "DST" mark is displayed and the time advances for one hour.

With each pressing of Button G, the display changes in the following order.

(City name) → Power save setting → Contrast level adjustment → second → minute → hour → date → month → year → 12H/24H → D.S.T (summer time) "on/ --" → (City name)

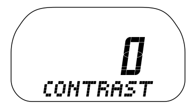
③ To reset the seconds to "00," press Button G to select the second digits (flashing), and then press Button C or D in accordance with a time signal.
※ If Button C or D is pressed while the second digits count any number between "30" and "59," one minute is added and the second digits are immediately reset to "00."
※ The telephone time signal service (Tel. 117) is convenient to set the time.
④ After selecting the item to be adjusted, press Button C or D to set the digits. With each pressing of Button D, one digit is increased or the city name advances one by one. (With each pressing of Button C, one digit is decreased or the city name moves back one by one). (Except "second," "12H/24H," and "DST")
⑤ After all adjustments are completed, press Button B to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.
※ Because the year, month, date, and day from 2011 to 2060 have been programmed in the automatic calendar, in this period, it is not necessary to manually adjust odd and even months including February of leap years.
※ If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.

※ If all indicators of the display light while in the TIME/CALENDAR SETTING display, it is not a malfunction. This happens if buttons D and F are pressed at the same time. In such a case, press any one of buttons to return to the TIME/CALENDAR display, and then, follow the above procedures from step 1 of (2) to set the time and calendar.

（3）How to adjust the contrast level
・The contrast level of the display (variations of light and shade) can be adjusted. When the digital display is initialized or the built-in IC is reset, the contrast is reset to the default level "0."
●Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.
①Long press Button B to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button G to select "contrast."
③Press Button C or D to adjust the contrast level.

−2 ↔ −1 ↔ 0 ↔ 1 ↔ 2
Contrast ⟶

Contrast level：0

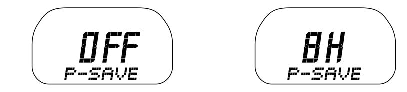


④After the adjustment is completed, press Button B to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

（4）How to adjust the POWER SAVE setting
●Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.
①Long press Button B to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Long press Button G to show the POWER SAVE SETTING display.
③Press Button C or Button D to select the OFF or set time.
※The POWER SAVE function turns off the display to save consumption power while no button operation is performed for the predetermined time. To recover the display, press any button to recover the display before turning off.
④After the adjustment is completed, press Button B to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

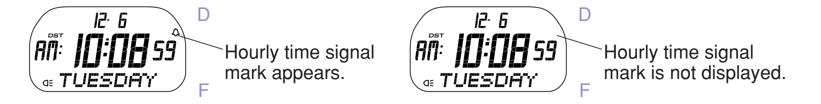
OFF ↔ 1H ↔ 3H ↔ 8H

When POWER SAVE is OFF　　When POWER SAVE time is set to 8 hours



（5）How to test the alarm sound and how to engage/disengage the hourly time signal and confirmation sound for button operations
・With each pressing of Button D in the TIME/CALENDAR display, the hourly time signal and confirmation sound for button operations can be engaged or disengaged.
・The alarm sound can be heard by pressing and holding Button D and F at the same time.

Hourly time signal sounds.　　Hourly time signal does not sound.


12· 6
AM 10:08 59
TUESDAY
D
F
Hourly time signal mark appears.
12· 6
AM 10:08 59
TUESDAY
D
F
Hourly time signal mark is not displayed.

（6）How to set and cancel auto illumination
・With each pressing of Button F for 2 seconds in the TIME/CALENDAR display, the auto illumination can be set ("◁≡" mark appears) or cancelled ("◁≡" mark disappears)

## FEATURES

This watch can store time data measured by the equipped stopwatch of up to 300 units of memory and can recall data on demand. Data within 300 units of memory can be sorted by channel when being stored. A pedometer function is also equipped to enable display of running or walking distance converted from the number of steps based on a preset stride length.
As a sub function, the stopwatch function is equipped with a distance and pace display function, lap and split time display function, target timer display function, and number of steps/consumption energy display function. This is a runner's watch equipped with a monthly data display function which stores and displays the monthly total distance converted value for 36 months at maximum in addition to display of the best lap time and average lap time based on measurement results by the stopwatch function by use of a recall function.
In addition, this multifunctional digital watch is equipped with a 3-channel alarm function, timer function, and world time function which can display the time of 33 cities throughout the world.

TIME/CALENDAR
・Year, month, date, day, hour, minute, second, and summer time mark can be displayed. Either of a 12-hour indication or 24-hour indication of time display can be selected.
・The calendar automatically adjusts for odd and even months including February of leap years from January 1, 2011 to December 31, 2060 (Automatic calendar).

STOPWATCH
・The stopwatch can measure up to 99 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments.
・The display condition can be selected from four sub functions of the distance/pace, lap time/split time, target timer, and number of steps/consumption energy. In addition, up to 300 units of memory measurement values can be stored.
・The converted distance corresponding to each lap time can also be stored.
・Up to 300 units of memory can be sorted by channel when being stored.
・RUNNING/WALKING mode can be changed over with one push. (Calculated values including the stride length can be changed over.).

MEMORY RECALL
・The stored data (lap number, lap time, and split time) can be recalled on demand after measurement.
・The total time, total converted distance, average pace, total number of steps, total consumption energy, best lap, average lap, and converted distance corresponding to each lap can be displayed.
・The stored data can be locked or unlocked for each channel.

TIMER
・The watch is equipped with a double repeat timer function which allows you to set two different timer times.
・The timer can be set from 10 seconds up to 99 hours, 59 minutes in one-second increments.
・The number of times that the timers repeat their cycles can be set from 1 to 100 times. The number of times the countdown has been completed is displayed.

ALARM
・The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours.
・Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") independently.

WORLD TIME
・The time of 43 cities (including GMT) throughout the world can be displayed.
・The summer time (DST) can be set for each city.

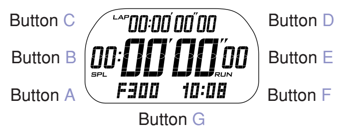
AUTO ILLUMINATION FUNCTION
・If set in advance, the display is illuminated for approximately 2 seconds with each press of any of the buttons (except pressing buttons for adjusting items or digits).

ILLUMINATING LIGHT
・The built-in light illuminates any digital display for approximately 2 seconds by pressing the button for turning on the light.

## HOW TO USE THE STOPWATCH

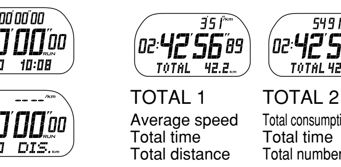
・The stopwatch can measure up to 99 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments.
・The display condition can be selected from four sub functions of the distance/pace, lap time/split time, target timer, and number of steps/consumption energy. In addition, up to 300 units of memory measurement values can be stored.
・The converted distance corresponding to each lap time can also be stored.
・Up to 300 units of memory can be sorted by channel when being stored.
・RUNNING/WALKING mode can be changed over with one push. (Calculated values including the stride length can be changed over.)
・The measured values can be recalled on the MEMORY RECALL display.
※Refer to "HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION."

（1）Buttons and operations
●Press Button A to show the STOPWATCH display.



Button A：Change to the STOPWATCH display
Button B (long press)：Call the TARGET TIMER SETTING display
Button C：Change over between the SUB FUNCTION display and adjusting items or digits (moving back or decreasing)
Button C (long press)：Change over between the lap time and split time displays
Button D：Start or stop, adjusting items or digits (advancing or increasing)
Button E (long press)：Change over between the RUN and WALK displays
Button F：Turning on the built-in illuminating light
Button F (long press)：Setting/canceling the auto illumination
Button G：Lap, split/reset, selection of the item or digits to be adjusted

"Lap time" is the time that has elapsed from the start of one stage of an activity to that of the next stage. "Split time" is the time that has elapsed from the start of an activity to any given stage.



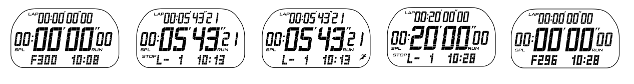
●About memory

| | How to measure time | Units of memory used for storing 1 time data |
|---|---|---|
| 1 | Start→Stop→Reset | 3 to 4 units of memory |
| 2 | Start→Stop/Restart→Stop→Reset | 3 to 4 units of memory |
| 3 | Start→Lap/Split→Stop→Reset | 4 to 5 units of memory |
| 4 | Start→Stop/Restart→Lap/Split→Stop→Reset | 4 to 5 units of memory |
| 5 | Start→Lap/Split→Lap/Split→Stop→Reset | 5 to 6 units of memory |

※Due to the function displaying the best lap time and average lap time, it takes at least three units of memory to store 1 time data. If you store data only in one channel, you can use 300 units of memory per channel. If you use more than one channel, the units of memory you can use will be less than 300 units of memory in total. For example, if the measured time data are stored in one channel, 300 units of memory can be used, but if data is divided and stored in 2 channels, 297 units of memory can be used in total.
※When the lap/split time is measured, if the "FULL" and the lap number alternately flash, the lap/split time cannot be stored.
This indicates that the memory is full. (The oldest unlocked channel cannot automatically be cancelled, because all measurement channels are locked.)
※On the STOPWATCH display, the following are displayed according to the available memory condition.
0：No available memory is left, and at least one measurement channel is unlocked. (When the measurement is started, the oldest unlocked channel is automatically cancelled.)
−：No available memory is left, and all channels for the memory are locked. (When measurement is started, "FULL" is displayed, and measurement values cannot be stored.)

（2）Standard measurement

Button D Start → Button D Stop → Button D Restart → Button D Stop → Button G Reset



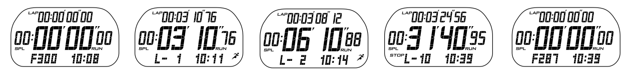
・If "F-300" is displayed, it means that 300 units of memory can be used.
・After starting the stopwatch, "F-300" changes to "L-1."

・"F-296" means that 296 units of memory can be used.

※"Restart" and "Stop" can be repeated as many times as necessary.
※If the stopwatch mark "🏃" is flashing in the display other than the stopwatch display, the stopwatch is in use.

（3）Lap time/split time measurement (if lap time measurement is repeated 10 times)

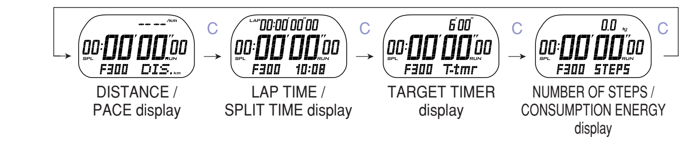
Button D Start → Button G Lap/Split → Button G Lap/Split → Button D Stop → Button G Reset



・If "F-300" is displayed, it means that 300 units of memory can be used.
・After starting the stopwatch, "F-300" changes to "L-1."

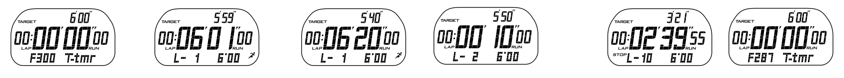
・"F-287" means that 287 units of memory can be used.

（4）SUB display function
①How to change over the display

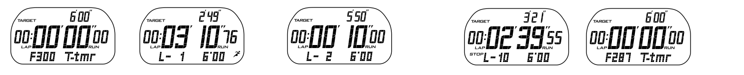


②How to use the DISTANCE/PACE display function
・A distance converted from the measurement result of the number of steps and stride length is displayed on the lower row right side.
・A running (walking) pace calculated from the converted distance and measurement time is displayed on the upper row right side.
・Refer to the SETTING mode for setting of the stride length.
③How to use the TARGET TIMER
・The target timer starts, stops, resets, and restarts counting in conjunction with operation of the START, STOP, and LAP/SPLIT buttons of the stopwatch.
・The timer set value and the timer measurement value (subtraction timer) are displayed, respectively, on the lower row right side and the upper row right side. The timer sounds when it reaches the timer set time. (with a three-second countdown function)

Ex.1
Button D Start → Set time elapsed: Alarm sound "beep, beep" → Button G Lap/Split → Timer restart (Displayed after 10 seconds): L-2 Measurement → - - - → Button D Stop → Button G Reset



Ex.2
Button D Start → Button G Lap/Split → Timer restart (Displayed after 10 seconds): L-2 Measurement → - - - → Button D Stop → Button G Reset

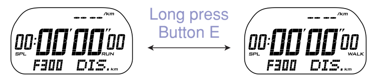


④How to check and set the TARGET TIMER time
・Press Button B in the state where the stopwatch is reset to show the currently set value of the TARGET TIMER and the ON/OFF state.
・When the TARGET TIMER is ON, the TARGET mark lights and the timer operates in conjunction with the stopwatch.
・Long press the Button B in the state where the stopwatch is reset to show the TARGET TIMER SETTING display.
・Item and digit to be adjusted are selected by Button G, and digits are decreased and increased by Button C and Button D, respectively.
・The time can be set between one to sixty minutes in one-second increments.
・When the setting is finished, press Button B to return to the STOPWATCH RESET display.

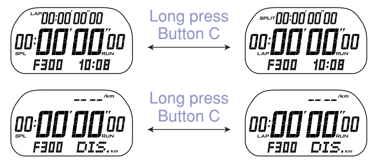
TARGET
ON
6'00"
T-tmr

ON/OFF set →(G) Minute set →(G) Second set →(G)

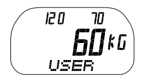
⑤How to use the NUMBER OF STEPS/CONSUMPTION ENERGY display function
・The measurement result of the number of steps is displayed on the lower row right side.
・The consumption energy calculated from the measurement result of the number of steps, the set stride length and weight is displayed on the upper row right side.
・Refer to the SETTING mode for setting the stride length and weight.
（5）How to use the WALK/RUN change over function
・With each long pressing of Button E, the display is changed over between the RUN and WALK, and the corresponding RUN mark or WALK mark lights.
＊While the RUN mark lights, the stride length and consumption calorie for RUN are adapted to each calculation.
＊While the WALK mark lights, the stride length and consumption calorie for WALK are adapted to each calculation.



（6）How to change over between the LAP and SPLIT display positions
・With each long pressing of Button C, the display position is changed over between the LAP and SPLIT.



（7）How to check the set value
・Press Button G in the state where the stopwatch is reset to display the weight, running stride length and walking stride length.
※Refer to the "Check and Adjustment of the set digit" for checking and adjustment of the other set digits.

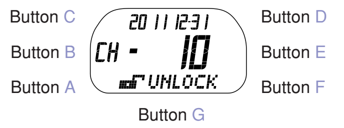


## HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION

・Up to 300 units of memory can be used to store measured time data.
・The stored data can be recalled per channel.
・The best lap time and average lap time can be displayed (if only one time data is stored, the best lap time is displayed.)
・The date when the measurement is started is memorized in each channel.
※The running distance is also displayed based on the set stride length and measured number of steps.

Function display

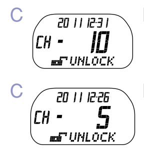
（1）Buttons and operations
●Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed after the function display for one second.



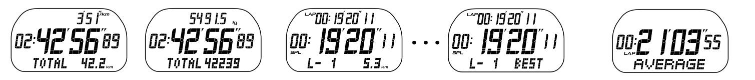
※If no data is stored in memory, "----" mark is displayed.

Button A：Change to MEMORY RECALL display
Button B (long press)：Data deletion
Button C：Selection of channel (advancing channel number)
Button D：Selection of channel (moving back channel number)
Button E (long press)：LOCK/UNLOCK channel
Button F：Turning on the built-in illuminating light
Button F (long press)：Setting/canceling the auto illumination
Button G：Data recall

（2）How to use the memory recall function
Example：If you want to see data in channel 5 (ch-5)
①Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel number is displayed.
②Press Button C (advancing) and D (moving back) to show the desired channel number (ch. 5).
③Press Button G to check the lap time.



Total measurement time 1 → Total measurement time 2 → LAP-1 → ・・・ → Final LAP
CH display ← Average lap time ← Best lap time ←

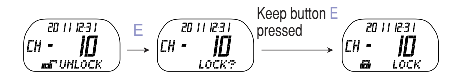


| TOTAL 1 | TOTAL 2 | LAP-1 | BEST LAP TIME | AVERAGE LAP TIME |
|---|---|---|---|---|
| Average speed | Total consumption energy | Lap time/Split time | Lap time/Split time | No Indication |
| Total time | Total time | Split time/Lap time | Split time/Lap time | Average lap time |
| Total distance | Total number of steps | LAP No. and distance | LAP No. and BEST ⇔ Distance | AVERAGE |

※When the best lap is displayed, the "BEST" and Distance are alternately displayed.
※The LAP time and SPLIT time positions are displayed in accordance with the stopwatch display position setting.

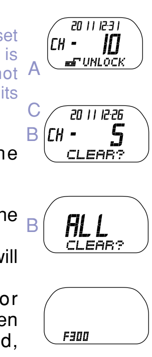
④To check data in other channels, press Button C or D to select the desired channel number and check the data in the same way as procedure ③.
（3）How to lock the channel
①Press Button C or D to call the channel to be changed for lock/unlock.
②Press Button E to display the LOCK? Or UNLOCK?
③Continuously press Button E to change the LOCK/UNLOCK.

Display example when the unlocked display is changed to the locked display

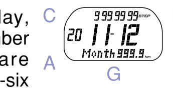


※In the case where a channel is locked, the deletion function does not work even if the data deletion operation has been performed.
※In an unlocked channel, when the memory becomes full, the memory will automatically be cancelled from the oldest unit.

（4）How to delete the stored data
※Make sure that the stopwatch is reset before deleting the data. If data is deleted when the stopwatch is not reset, the number of remaining units of memory is not increased.
●How to delete a channel
①Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.
②Press Button C or D to select the channel you want to delete.
③Press Button B. "CLEAR?" will be displayed.
④Keep Button B pressed for approximately 2 seconds. When "ALL CLEAR?" is displayed, release Button B.
⑤After the number of remaining units is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display.
●How to delete all channels
①Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.
②Press Button B. "CLEAR?" will be displayed.
③Keep Button B pressed for approximately 2 seconds to show "ALL CLEAR?" And then keep Button B pressed for approximately another 2 seconds.
④After the number of remaining units is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display.
※Data in a locked channel is not cancelled.
※If Button B is pressed in the state where a locked channel is displayed, the "LOCK" flashes.
※If all channels are not locked, data in all channels is cancelled.

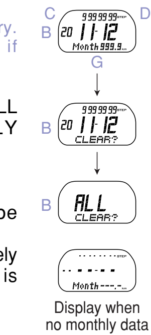


※If data in all channels is cancelled, the RECALL display shows "----."
（5）How to use monthly data
On the MONTHLY DATA display, the total distance and total number of steps for one month are displayed. Monthly data for thirty-six months at maximum including the month can be stored.
①Press Button A to show the "RECALL display."
②Long press Button G to show the "MONTHLY DATA display."
※First, data of the month is displayed.
③The displayed month can be changed by Button C (moving back or decreasing) and Button D (advancing or increasing).
④Long press Button G to return to the RECALL display.
※If the monthly units of data exceeds 36, the oldest unit of monthly data is automatically cancelled.
※The maximum value of the monthly display is 9,999,999 for the number of steps and 9999.9km for the distance.
※If the distance unit is set to miles, the maximum distance is 6211.1mi.



Example of MONTHLY DATA display

●How to delete monthly data
※Independent from the stopwatch memory. The LAP memory does not change if monthly data is stored or cancelled.
●To delete data for one month
①Long press Button G on the RECALL display to show the "MONTHLY DATA display."
※First, data of the month is displayed.
②Button D (advancing).
③Press Button B. "CLEAR" will be displayed.
④Keep Button B pressed for approximately 2 seconds. When "ALL CLEAR?" is displayed, release Button B.
●To delete all monthly data
①Long press Button G on the RECALL display to show the "MONTHLY DATA display."
※First, data of the month is displayed.
②Press Button B. "CLEAR" will be displayed.
③Keep Button B pressed for approximately 2 seconds to show "ALL CLEAR?" And then keep Button B pressed for approximately another 2 seconds.

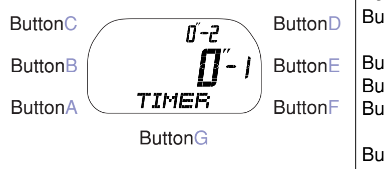


Display when no monthly data is stored

## HOW TO USE THE TIMER

・The timer can be set from 10 seconds up to 99 hours, 59 minutes in one-second increments.
・Two timers are provided, and the timer 2 starts after the timer 1 counted up. The repeating function is also included so that the timer 1 restarts after the timer 2 counted up.
・To use either Timer 1 or Timer 2 as a standard repeat timer, set the timer not in use to "00:00' 00."
・The number of times the timers repeat the countdown can be set from 1 to 100 times.

（1）Buttons and operations
● Press Button A to show the TIMER display.

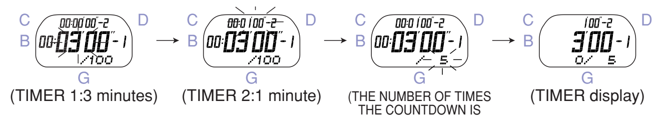


Button A: Change to TIMER display
Button B (long press): Change to TIMER SETTING display
Button C: Timer time setting (decreasing digits)
Button D: Timer time setting (increasing digits) Start/stop
Button E: No function
Button F: Turning on built-in illuminating light
Button F (long press): Setting/canceling the auto illumination
Button G: Selection of the item or digits to be adjusted Reset the timer

（2）How to set the timer
Example: If the timer 1 is set to three minutes, the timer 2 is set to one minute, and the repeating number is set to 5.
①Press Button A to show the TIMER display. ※The timer is initially set for 1 minute.
②Long press Button B to show the TIMER SETTING display. The hour digits for Timer 1 starts flashing. Press Button G to select the item or digits to be adjusted (flashing).

TIMER 1 (Hour→ Minute→Second) → TIMER 2 (Hour→ Minute→Second) → THE NUMBER OF TIMES THE COUNTDOWN IS TO BE REPEATED

③With each pressing of Button D, one digit is increased. (With each pressing of Button C, one digit is decreased.) ※ If Button C or D is kept pressed, the digits move quickly.
④Press Button B to return to the TIMER display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIMER display in two to three minutes.



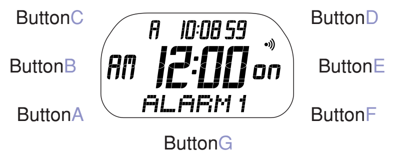
(TIMER 1:3 minutes)　(TIMER 2:1 minute)　(THE NUMBER OF TIMES THE COUNTDOWN IS TO BE REPEATED: 5 times)　(TIMER display)

⑤To start or stop the timer, press Button D. To reset the timer, press Button G.
※Restarting and stopping the timer can be repeated as many times as necessary.
※A time-up warning beep sounds 3 seconds before the set time is up. When the set time is up, the time-up beep sounds for approximately 5 seconds.
※To stop the time-up warning beep and time-up beep while sounding, press either Button A, B, C, D, E, F, or G.

## HOW TO USE THE ALARM

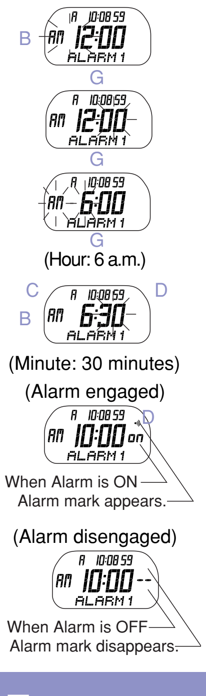
・The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours.
・Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") independently.

（1）Buttons and operations
● Press Button A to show the ALARM display.



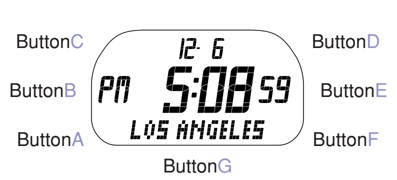
Button A: Change to ALARM display
Button B (long press): Change to ALARM TIME SETTING display
Button C: Alarm time setting (decreasing digits)
Button D: Alarm time setting (increasing digits)Engagement/disengagement of the alarm
Button E: No function
Button F (long press): Setting/canceling the auto illumination
Button G: Change between the alarm 1, 2, and 3

（2）How to use the alarm
・The way of using the alarm is the same for every alarm channel.
Example: Selecting alarm 1 and setting the alarm time to "6:30 a.m."
①Press Button G to show "AL-1." Long press Button B to show the ALARM SETTING display. The hour digits start flashing.
②With each press of Button G, hour digits and minute digits flash alternately. Select the digits to be adjusted (flashing).
③With each pressing of Button D, one digit is increased. (With each pressing of Button C, one digit is decreased.)
※If Button C or D is kept pressed, the digits move quickly.
④After all adjustments are completed, press Button B to release the ALARM SETTING display and to return to the ALARM 1 display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the ALARM 1 display in two to three minutes.
（3）How to engage or disengage the alarm
※With each pressing of Button D in the ALARM display, "ON" (the alarm is engaged) or "-" (the alarm is disengaged) mark is displayed alternately.
（4）How to stop the alarm while sounding
・At a designated time the alarm sounds for approximately 20 seconds and automatically stops. To stop the alarm manually while sounding, press any of Buttons A, B, C, D, E, F or G.
※Doing this in any display can stop the alarm.



## HOW TO USE THE WORLD TIME

・The time of 43 cities (including GMT) in different time zones throughout the world can be displayed.
・The summer time (DST) can also be set for each city (except GMT).
（1）Buttons and operations



Button A: Change to WORLD TIME display
Button B: No function
Button C: Selection of the city (moving back)
Button D: Selection of the city (advancing)
Button E: No function
Button F: Turning on the built-in illuminating light
Button F (long press): Setting/canceling the auto illumination.
Button G: Setting / canceling the DST

（2）How to use the world time
①Press Button A to show the WORLD TIME display.
※The city name, month, date, and time are displayed.
②To select the city, press Button C or D.
（3）How to set the summer time
・With each pressing of the Button G in the WORLD TIME display, the summer time can be alternately set or cancelled.
※If summer time is set to the city which has also been set as "HOME" in the TIME/CALENDAR display, the summer time will also be shown in the TIME/CALENDAR display. If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.

12· 6
DST
PM 6:08 59
LOS ANGELES

(When the summer time is set)

| No. | | City name | Time difference from GMT |
|---|---|---|---|
| 1 | GMT | Greenwich | 00：00 |
| 2 | LISBON | Lisbon | 00：00 |
| 3 | LONDON | London | 00：00 |
| 4 | PARIS | Paris | ＋01：00 |
| 5 | ROME | Rome | ＋01：00 |
| 6 | BERLIN | Berlin | ＋01：00 |
| 7 | ATHENS | Athens | ＋02：00 |
| 8 | CAIRO | Cairo | ＋02：00 |
| 9 | MOSCOW | Moscow | ＋03：00 |
| 10 | BAGHDAD | Baghdad | ＋03：00 |
| 11 | TEHRAN | Tehran | ＋03：30 |
| 12 | DUBAI | Dubai | ＋04：00 |
| 13 | KABUL | Kabul | ＋04：30 |
| 14 | KARACHI | Karachi | ＋05：00 |
| 15 | DELHI | Delhi | ＋05：30 |
| 16 | DHAKA | Dhaka | ＋06：00 |
| 17 | YANGON | Yangon | ＋06：30 |
| 18 | BANGKOK | Bangkok | ＋07：00 |
| 19 | JAKARTA | Jakarta | ＋07：00 |
| 20 | SINGAPORE | Singapore | ＋08：00 |
| 21 | HONG KONG | Hong Kong | ＋08：00 |
| 22 | BEIJING | Beijing | ＋08：00 |
| 23 | SEOUL | Seoul | ＋09：00 |
| 24 | TOKYO | Tokyo | ＋09：00 |
| 25 | ADELAIDE | Adelaide | ＋09：30 |
| 26 | GUAM | Guam | ＋10：00 |
| 27 | SYDNEY | Sydney | ＋10：00 |
| 28 | GOLD COAST | Gold Coast | ＋10：00 |
| 29 | NOUMEA | Noume éa | ＋11：00 |
| 30 | WELLINGTON | Wellington | ＋12：00 |
| 31 | HONOLULU | Honolulu | −10：00 |
| 32 | ANCHORAGE | Anchorage | −09：00 |
| 33 | VANCOUVER | Vancouver | −08：00 |
| 34 | LOS ANGELES | Los Angels | −08：00 |
| 35 | DENVER | Denver | −07：00 |
| 36 | CHICAGO | Chicago | −06：00 |
| 37 | NEY YORK | New York | −05：00 |
| 38 | MONTREAL | Montreal | −05：00 |
| 39 | BOSTON | Boston | −05：00 |
| 40 | SANTIAGO | Santiago | −04：00 |
| 41 | BUENOS AIRES | Buenos Aires | −03：00 |
| 42 | RIO DE JANEIRO | Rio de Janeiro | −03：00 |
| 43 | AZORES | Azores | −01：00 |

（4）Comparison table between city and time difference
(GMT indicates the Greenwich mean time. ＋ indicates advancement from the GMT and − indicates time lag from the GMT.

※The time differences and use of daylight saving time in each city are subject to change according to the governments of the respective countries of regions.

## NOTE ON THE LIQUID CRYSTAL PANEL

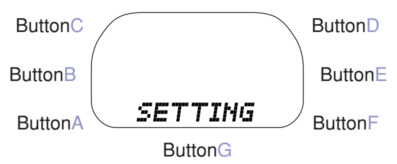
The normal life expectancy for the liquid crystal panel of the watch is approximately 7 years. After that, it may decrease in contrast, becoming difficult to read. Please contact the retailer from whom the watch was purchased to have the liquid crystal panel replaced with a new one.

## REPLACEMENT OF THE ELECTROLUMINESCENT PANEL (FOR ILLUMINATING LIGHT)

The electroluminescent panel for illumination of the display loses its luminance as the battery voltage gets lowered. Also, its luminance level decreases gradually with use.
※After 120 hours of use, the luminance level decreases by about half. When the illuminating light becomes dim, replace the battery with a new one. If the illuminating light remains dim after the battery is replaced, have the electroluminescent panel replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased.
It will be replaced at cost.

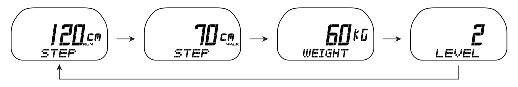
## HOW TO USE THE SET DIGIT DISPLAY

・The set value of each item used to calculate Distance and Consumption Energy in the STOPWATCH display can be confirmed and revised.
（1）Buttons and operations
●Press Button A to show the WORLD TIME display.

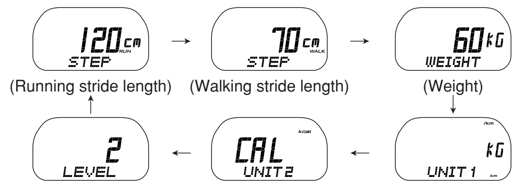


Button A: Change to the SET DIGIT display
Button B (long press): Call the SET DIGIT ADJUSTING display
Button C: Adjusting items or digits (moving back or decreasing)
Button D: Adjusting items or digits (advancing or increasing)
Button E: No function
Button F: Turning on the built-in illuminating light
Button F (long press): Setting/canceling the auto illumination
Button G: Select a set item to be adjusted

（1）How to confirm the set digit
・Press Button A to show the SET DIGIT display.
①Press Button G on the SET DIGIT display.
②With each pressing of Button G, the display is changed over in the order of ① running stride length, ② walking stride length, ③ weight, and ④ detection sensitivity of number of steps.



（2）How to change the set value
・Press Button A to show the SET DIGIT display.
①Long press Button B to show the RUNNING STRIDE LENGTH SETTING display, and the set digit flashes.
②With each pressing of Button G, the set item changes over to enable selection of the item to be adjusted.



③With each pressing of Button D after making an item to be adjusted flash, the flashing digit advances one by one. (On the other hand, with each pressing of Button C, the flashing digit moves back one by one.)
※If Button C or D is kept pressed, the digits move quickly.
※On the unit selection 1 (UNIT 1), a combination of weight-kg and distance-km (cm) or a combination of weight-Lb and distance-mile (inch) can be selected.
※On the unit selection 2 (UNIT 2), kcal or J (joule) can be selected.
※The setting range for each item is as follows.
Stride length: 30cm (12inch) to 200cm (79inch), Default: 100cm (39inch)
Weight: 20kg (44lb) to 120kg (264lb), Default: 50kg (110lb)
Sensitivity of number of steps: LEVEL 1 to LEVEL 4, Default: LEVEL 2
※If the number of steps measured does not correspond to the number of actual steps, please change the sensitivity LEVEL of the number of steps.
(As the LEVEL is larger, the number of steps becomes larger.)
④After setting, press Button B to reset and return the SET DIGIT ADJUSTING display to the "SET DIGIT display." Even when this operation is omitted, the display is automatically returned to the "SET DIGIT display."
※About stride length
It is recommended that you measure the stride length when you run in a location where you know the distance beforehand.
Example: If it takes 125 steps to run 100 meters, your stride length can be calculated as follows:
100 m / 125 steps = 80 cm

## TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

### ⚠WARNING

・Immediately stop wearing the watch in following cases.
○If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
○If the pins protrude from the band
※Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
・Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.
Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessories.
If a baby or a child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.
・Do not remove the battery from the watch.
Replacement of the battery requires professional knowledge and skill.Please ask a watch retailer for replacement of the battery.
Installation of an ordinary silver oxide battery can generate heat that can cause bursting and ignition.
・Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.
The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display.For diving,use special watches for diving.

### ⚠ CAUTION

・Avoid wearing or storing the watch in the following places.
○Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
○Places where the temperature drops below 5 ℃ or rises above 35 ℃ for a long time
○Places of high humidity
○Places affected by strong magnetism or static electricity
○Dusty places
○Places affected by strong vibrations
※For watches with batteries, do not leave a dead battery compartment for a long time as it may cause battery leakage.
・If you observe any allergic symptoms or skin irritation
Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist.
・Do not pour running water directly from faucet.
The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

・Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.
Water may get inside of the watch.
※If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER.
・Do not leave moisture,sweat and dirt on the watch for a long time.
Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.
・Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.
Steam,soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant per formance of the watch.
・Other cautions
○Replacement of the metal band requires professional knowledge and skill.Please ask a watch retailer for replacement of the metal band, as there is a risk of hand or finger injury and fear of losing parts.
※Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.
○Do not disassemble or tamper with the watch.
○Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.
○When disposing of used batteries, follow the instructions of your local authorities.
○If your watch is of the fob or pendant type,the strap or chain attached to the watch may damage your clothes, or injure the hand, neck, or other parts of your body.

●Daily care
The watch requires good daily care
・Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
・After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.
※If your watch is rated as "non-water resistant" or "water resistant for daily use," do not wash the watch.

●Water resistance
Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

| Indication on the case back | Water resistant performance | Condition of use | | |
|---|---|---|---|---|
| No indication | Non-water resistance | Avoid drops of water or sweat | | |
| WATER RESISTANT | Water resistance for everyday life | The watch withstands accidental contact with water in everyday life. | ⚠WARNING | Not suitable for swimming |
| WATER RESISTANT 5 BAR | Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures | The watch is suitable for sports such as swimming. | | |
| WATER RESISTANT 10 (20) BAR | Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures. | The watch is suitable for diving not using an air cylinder. | | |

●Band
The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore,lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

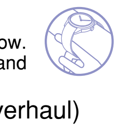
Metallic band
・Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
・Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
・Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
・To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
・Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.
・If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the bracelet, or the clasp may not open.
・If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair.

Leather band
・A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
・Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
・Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
・Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
・Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant).

Polyurethane band
・A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
・Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
・Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
・When the band becomes less flexible, have the band replaced with a new one. If you continue to use the band as it is, the band may develop cracks or become brittle over time.

Notes on skin irritation and allergy
Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.

Notes on the length of the band
Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.



●Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)
・Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) are recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time.
・According to use conditions, the digital display may go out due to liquid leakage.
・As the parts such as the gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture.
Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replaced with new ones.
When your watch is inspected and adjusted by disassembly and cleaning (overhauled), the movement of your watch may be replaced.

## REMARKS ON THE BATTERY

1 .Notes on the battery
(1) Battery life
This watch operates for two years after assembling a new normal battery.
※However, the battery life is calculated based on the alarm, EL panel, and timer used once a day, and measurement of the number of steps within one hour a day. If any function is used more than this, the battery may run out in less than two years.
(2) Monitor battery
The battery in your watch may run down in less than two years after the date of purchase, as it is a monitor battery which is inserted at the factory to check the function and performance of the watch.
(3) Battery replacement
・For battery replacement, be sure to have the battery replaced with a new one at the retailer from whom the watch was purchased, and specify a genuine SEIKO battery.
・If the old battery is left in the watch for a long time, a malfunction may be caused due to battery leakage, etc. Have it replaced with a new one as soon as possible.
・Battery replacement is charged even if it runs down within the guarantee period.
・Once the case back is opened for battery replacement or other purposes, the original water resistant quality designed for the watch may deteriorate when it is closed. When you have the battery replaced with a new one, also request the water resistance test pertaining to the water resistant quality of your watch. If your watch has 10-bar or higher water resistant quality, be sure to have such test performed on the watch every time the battery is replaced. Please note that it takes several days to check the water resistant quality of your watch. When requesting the checking, therefore, please check the period required for it.
・Please understand that we cannot guarantee the retention of data at the time of battery replacement or repair.
2 .Battery life indicator
・The watch is equipped with a battery life indicator that enables you to know when the battery needs to be replaced.
※When all the digits start flashing in the TIME/CALENDAR display, the watch may stop operating in 2 to 3days. In such a case, immediately have the battery replaced with a new one by the retailer from the watch was purchased.

## NECESSARY PROCEDURE AFTER THE BATTERY CHANGE (RESETTING THE IC)

・After the battery is replaced with a new one, or when an abnormal display such as broken digits appears, follow the procedure below. The built-in IC will be reset and the watch will resume normal operation.

How to reset the built-in IC

Keep buttons A, C, E and F pressed at the same time for 2 to 3 seconds. The display will become blank, and "1-1 SATURDAY AM 12:00oo" will be displayed as the buttons are released.

Before using the watch, set the watch in the following order.
①Time/calendar setting
②Alarm setting

ButtonC
ButtonA
ButtonD
ButtonF
1· 1
AM 12:00 00
MONDAY

## TROUBLESHOOTING

| Problem | Possible cause | Solution |
|---|---|---|
| The watch stops operating. | ・The battery has run down. | ・Have the battery replaced with a new one immediately by the retailer from whom the watch was purchased. |
| The watch temporarily gains/loses time. | ・The watch has been left in extremely high or low temperatures for a long time | ・This condition will be corrected when the watch temperature returns to normal. Set the correct time before use. |
| | ・You dropped the watch, hit it against a hard surface or wore it while playing active sports.<br>・The watch was exposed to strong vibrations. | ・Set the correct time before use. If the abnormal condition persists, consult the retailer from whom the watch was purchased. |
| All the segments of the display are flashing. | ・The battery nears its end. | ・Have the battery replaced with a new one as soon as possible by the retailer from whom the watch was purchased. |
| The blur in the glass persists for a long time. | ・Water got inside the watch due to the deterioration of the gasket, etc. | ・Consult the retailer from whom the watch was purchased. |

※For the solution for troubles other than above, contact the retailer from whom the watch was purchased.

## SPECIFICATIONS

(1) Frequency of crystal oscillator ････32,768 Hz
(2) Loss/gain (monthly rate) ･････････Less than 20 seconds (when the watch is worn on your wrist in the temperature range between 5℃ and 35℃)
(3) Operational temperature range ････Between -10℃ and +60℃ For the display function: Between 0℃ and +50℃
(4) Display medium ･･････････････････Nematic Liquid Crystal, FEM (Field Effect Mode)
(5) Battery ･････････････････････････Miniature lithium battery SB-T14, 1 piece
(6) Battery life ･････････････････････Approx. 2 years
(7) Battery life indicator
(8) IC (Integrated Circuit) ･･･････････Oscillator, frequency divider and driving circuits (C-MOS-LSI), 1 piece
※The specifications are subject to change without prior notice, for product improvement.

## AFTER-SALE SERVICE

●Notes on guarantee and repair
・Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.
・Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
・Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.
・For repair services after the guarantee period has expired, if the functions of the watch can be restored by repair work, we will undertake repair services upon request and payment.

## REPLACEMENT PARTS

・SEIKO makes it a policy to typically keep a stock of replacement parts for this watch for 7 years. Replacement parts are those which are essential to maintaining the functional integrity of the watch. Please keep in mind that if original parts are not available, they may be replaced with substitutes whose outward appearance may differ from the originals.

## ■特徴

この時計は、最大300本の計測タイムをメモリー（記憶）、呼び出すことができます。メモリーは300本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーすることもできます。また、歩数計測機能を備え予め設定した歩幅を基に歩数を走行または歩行距離に換算して表示することができます。
クロノグラフ機能にはサブ機能として距離・ペース表示機能、ラップ・スプリットタイム表示機能、ターゲットタイマー機能、歩数・消費エネルギー表示機能があります。クロノグラフ機能により計測した結果はリコール機能を使いベストラップタイム・平均ラップタイム表示をおこなう他、一ヶ月間の合計距離換算値を月別に最大36ヶ月分記憶表示する月間データ表示機能を備えたランナーズウォッチです。
さらに、3チャンネルアラーム機能、タイマー機能、世界43都市の時刻を表示するワールドタイム機能をあわせもった多機能のデジタル時計です。

「時刻・カレンダー機能」
- （年）、月、日、曜日、時、分、秒、サマータイムマークを表示し、12時間制24時間制いずれかの時刻表示を選択できます。（年は時刻合わせ時のみ表示します。）
- 2011年から2060年までの50年間、うるう年などの月末修正がいらない「フルオートカレンダー」です。

「クロノグラフ機能」
- 1/100秒単位で計測できる最大計測時間99時間59分59秒99のストップウォッチ機能です。
- 表示状態は距離・ペース表示、ラップタイム・スプリットタイム表示、ターゲットタイマー表示、歩数・消費エネルギー表示の4つのサブ機能から選択できます。また、ラップタイム、スプリットタイム最大300本メモリー（記憶）することができます。
- 各ラップタイムに対応する換算距離もメモリー（記憶）します。
- メモリーは300本以内であれば、分割してメモリーすることができます。
- 走行と歩行をワンプッシュで切替えられます。（歩幅等の各種計算値を切り換えます。）

「リコール機能」
- メモリーしたデータ（ラップ回数、ラップタイム、スプリットタイム）を計測後リコール（呼び出し）することができます。
- 合計時間、合計換算距離、平均ペース、合計歩数、合計消費エネルギー、ベストラップ表示、平均ラップ表示、各ラップに対応した換算距離が表示できます。
- メモリーしたデータはCH（チャンネル）ごとにメモリの保護／非保護が設定できます。

「タイマー機能」
- 2つの設定が出来るダブルタイマー機能付です。
- 10秒から99時間59分59秒までの1秒単位で設定可能です。
- 繰り返し回数設定は、1～100回可能です。繰り返し回数も表示します。

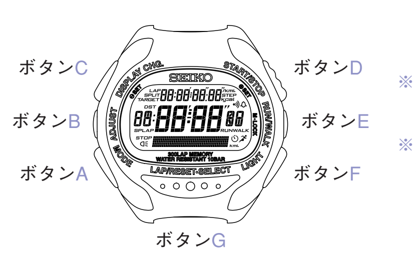
「アラーム機能」
- 設定した時刻（時・分）で毎日報知する3チャンネルのデイリーアラーム機能付です。
- 各チャンネルは、アラームのon/--（セット／解除）切替ができます。

「ワールドタイム機能」
- 世界43都市（GMTを含む）の都市名、月、日、時刻を表示します。
- 各都市ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

「オートパネライト機能」
- あらかじめ設定すると、どのボタン操作操作後も、約2秒間ライトが点灯します。（修正する時は除く）

「内部照明（パネライト）機能」
- 専用ボタン操作により、どの表示状態でも1回押しで約2秒間ライトが点灯します。

## ■ボタンの名称と表示の切替


ボタンC
ボタンB
ボタンA
ボタンD
ボタンE
ボタンF
ボタンG
SEIKO
DISPLAY CHG.
START/STOP
RUN/WALK
ADJUST
MODE
LIGHT
LAP/RESET·SELECT
300LAP MEMORY
WATER RESISTANT 10BAR

※クロノグラフ表示以外でクロノグラフ表示マーク「」が点滅している場合は、クロノグラフが計測中であることを示しています。
※タイマー表示以外でタイマー表示マーク「」が点滅している場合は、タイマーが計測中であることを示しています。

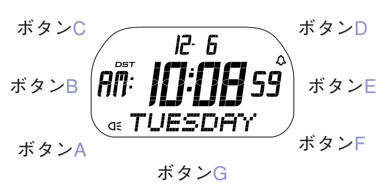
●ボタンAを押すごとに、次の順序で切り替わります。

時刻・カレンダー表示 TIME → クロノグラフ表示 CHRONO → リコール表示 RECALL → タイマー表示 TIMER → アラーム表示 ALARM → ワールドタイム表示 WORLD → 設定値表示 SETTING

※操作確認音がセットされていますと、表示を切り替えるごとに「ピッ」と鳴ります。
「ワールドタイム表示」から「時刻・カレンダー表示」に切り替わるところのみ音色が違います。
（操作確認音については、「時刻・カレンダーの合わせ方」を参照してください。）

## ■時刻・カレンダーの合わせ方

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。


ボタンC
ボタンB
ボタンA
ボタンD
ボタンE
ボタンF
ボタンG
12 6
AM 10:08 59
TUESDAY

ボタンA：時刻・カレンダー表示への切替
ボタンB（長押し）：時刻カレンダー合わせ状態の呼び出し
ボタンC：都市名の呼び出し、修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンD：報時のセット／解除、修正箇所の合わせ（進み）
ボタンE：無機能
ボタンF：内部照明の点灯
ボタンF（長押し）：オートパネライトのセット／解除
ボタンG：修正箇所の選択

（2）時刻・カレンダーの合わせかた
①ボタンBを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンGを1回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。
※年月日をセットすると「曜日」は自動的に設定されます。
※都市名をGMTにすると「D. S. T.」の「onまたは--」は表示しません。
※「D. S. T.」の「on」を表示させると「DST」マークが点灯し、1時間進みます。

ボタンGを押すたびに修正箇所が替わります。

HOME（都市名）→ D.S.T（サマータイム）の on/-- → 秒 → 分 → 時 → 日 → 月 → 年 → 12/24H → コントラスト調整 → パワーセーブ設定

③ボタンGを押して「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタンCまたはボタンDを押すと「00」に合います。
※秒表示が30～59秒の時、ボタンCまたはボタンDを押すと1分繰り上がって「00」に合います。
※時刻合わせは、電話の時報サービス（TEL.117）が便利です。
④合わせたいところを選択したあと、ボタンDを1回押すごとに点滅している数字・都市名が1つずつ進みます。（反対にボタンCを押すごとに1つずつ戻ります。）（「秒」「12/24H」「D.S.T」を除く。）
⑤「時刻・カレンダー合わせ」を終わりましたら、ボタンBを押して修正状態を解除して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダー表示」へ自動的にもどります。
※カレンダーは2011年から2060年までの年・月・日・曜がプログラムされていますので、この間、月の大小や、うるう年でも修正する必要はありません。
※サマータイムをセットした都市は、「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択するとサマータイム表示になります。

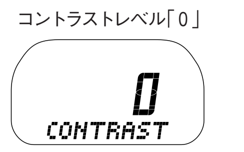
※時刻修正の途中で「全点灯表示」になるのは、故障ではありません。ボタンDとボタンFが同時に押された状態です。その場合はいずれか1つのボタンを押して、「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。次にあらためて、（2）の①から合わせなおしてください。

（3）コントラスト調整の合わせかた
- 表示のコントラスト（明暗）の調整ができます。初期化された時及びオールクリア時のコントラストは「0」設定です。

●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
①ボタンBを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンGを押して「コントラスト調整」状態にしてください。
③ボタンCまたはボタンDを押してコントラストを調整します。

−2 ↔ −1 ↔ 0 ↔ 1 ↔ 2
コントラスト ⟶

コントラストレベル「0」



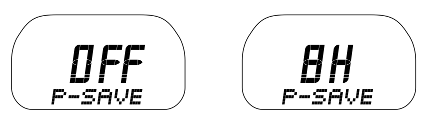
④調整が終わりましたら、ボタンBを押して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

（4）パワーセーブ設定のあわせかた
●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
①ボタンBを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンGを押して「パワーセーブ設定」状態にしてください。
③ボタンCまたはボタンDを押してOFFまたは設定時間を選択します。

OFF ↔ 1H ↔ 3H ↔ 8H

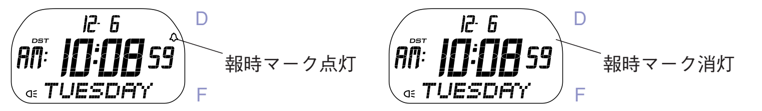
※パワーセーブは一定時間ボタン操作が無い時、表示を消灯させて消費電力を低減する機能です。表示状態へ復帰する場合はいずれかのボタンを押すことで消灯前の表示状態に戻ります。
④調整が終わりましたら、ボタンBを押して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

パワーセーブOFFの時　パワーセーブ8時間の時


OFF
P-SAVE
8H
P-SAVE

（5）アラーム音の試し聞き（サウンドデモンストレーション）と報時並びに操作確認音のセットと解除
- 「時刻・カレンダー表示」でボタンDを押すごとに報時・操作確認音のセットと解除ができます。
- また、ボタンDとボタンFを同時に押し続けると「アラーム音の試し聞き」ができます。

（報時します。）　（報時しません。）


12 6
AM 10:08 59
TUESDAY
D
F
報時マーク点灯
報時マーク消灯

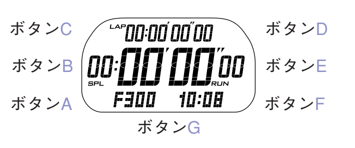
（6）オートパネライトのセットと解除
- 各表示状態でボタンFを2秒間押し続けるごとに、オートパネライトのセット（ マーク点灯）と解除（ マーク消灯）ができます。

## ■クロノグラフの使いかた

- 1/100秒単位で計測できる最大計測時間99時間59分59秒99のストップウオッチ機能です。
- 表示状態は距離・ペース表示、ラップタイム・スプリットタイム表示、ターゲットタイマー表示、歩数・消費エネルギー表示の4つのサブ機能から選択できます。また、各測定値は最大300本メモリー（記憶）する事ができます。
- 各ラップタイムに対応する換算距離もメモリー（記憶）します。
- メモリーは300本以内であれば、分割してメモリーすることができます。
- 走行と歩行をワンプッシュで切替えられます。（歩幅等の各種計算値を切り換えます。）
- ここで計測した各種値はリコール表示で呼び出し見ることができます。

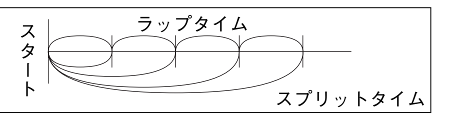
※詳しくは「リコール機能の使いかた」を参照してください。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「クロノグラフ表示」状態にしてください。


ボタンC
ボタンB
ボタンA
ボタンD
ボタンE
ボタンF
ボタンG
00:00'00"00
00:00'00"00
F300 10:08

ボタンA：時刻・カレンダー表示への切替
ボタンB（長押し）：ターゲットタイマー合わせ状態の呼び出し
ボタンC：サブ機能表示切替、修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンC（長押し）：ラップ・スプリットの表示切替
ボタンD：スタート／ストップ、修正箇所の合わせ（進み）
ボタンE（長押し）：RUN／WALK切替
ボタンF：内部照明の点灯
ボタンF（長押し）：オートパネライトのセット／解除
ボタンG：ラップ・スプリット／リセット、修正箇所の選択

ラップタイムは、区間ごとの経過時間であり、スプリットタイムは、スタートからある区間での途中経過時間です。

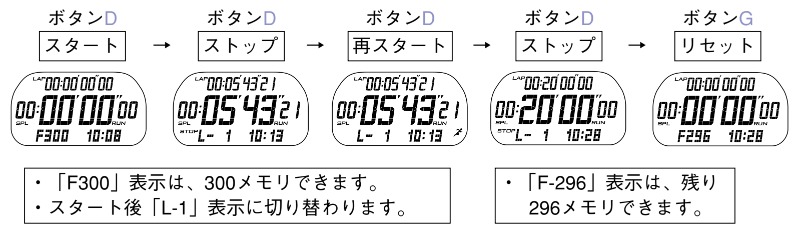

ラップタイム
スタート
スプリットタイム

●メモリーの考えかた

| | 計測の使いかた | メモリーの使用量 |
|---|---|---|
| 1 | スタート→ストップ→リセット | 3～4メモリー |
| 2 | スタート→ストップ／再スタート→ストップ→リセット | 3～4メモリー |
| 3 | スタート→ラップ→ストップ→リセット | 4～5メモリー |
| 4 | スタート→ストップ／再スタート→ラップ→ストップ→リセット | 4～5メモリー |
| 5 | スタート→ラップ→ラップ→ストップ→リセット | 5～6メモリー |

※ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示する関係のため、1つでもデータを取ると、最低3つのメモリーを使います。
1チャンネル（ch）のみ使用した場合は300メモリー（記憶）できますが、chを複数使用した場合はメモリーの合計が300本に達しません。
たとえば、1チャンネル（ch）使用の場合は300メモリー、2チャンネル（ch）使用の場合は合計297メモリーとなります。
※ラップ／スプリットを計測した際、FULLとラップ回数が交互に点滅した場合、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。
メモリーがいっぱいになっているという意味です。（測定CHの全てが保護設定の為、最も古い非保護CHを自動消去できない為です。）
※クロノグラフ機能表示状態の時、残メモリーの状態により下記の表示を行います。
0：残メモリーが無く、測定CHの少なくとも1つが非保護設定の時。（測定を開始すると最も古い非保護CHが自動消去されます。）
ー：残メモリーが無く、全てのCHがメモリー保護設定の時。（測定を開始するとFULLと表示し、測定値をメモリ（記憶）できません。）

（2）普通の使いかた（積算タイムを測る）

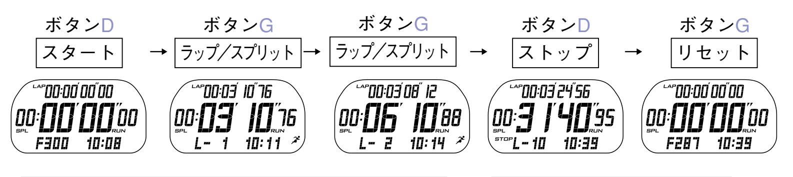

ボタンD
スタート
ボタンD
ストップ
ボタンD
再スタート
ボタンD
ストップ
ボタンG
リセット
00:00'00"00
F300 10:08
00:05'43"21
L- 1 10:13
00:05'43"21
L- 1 10:13
00:20'00"00
L- 1 10:28
00:00'00"00
F296 10:28

- 「F300」表示は、300メモリできます。
- スタート後「L-1」表示に切り替わります。

- 「F-296」表示は、残り296メモリできます。

※途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。
※クロノグラフがラン中は マークが点滅します。

（3）ラップ／スプリットタイムの計りかた（ラップを10回測定した場合）

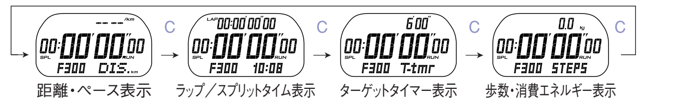

ボタンD
スタート
ボタンG
ラップ/スプリット
ボタンG
ラップ/スプリット
ボタンD
ストップ
ボタンG
リセット
00:00'00"00
F300 10:08
00:03'10"76
L- 1 10:11
00:06'10"88
L- 2 10:14
00:31'40"95
L-10 10:39
00:00'00"00
F287 10:39

- 「F300」表示は、300メモリできます。
- スタート後「L-1」表示に切り替わります。

- 「F-287」表示は、残り287メモリできます。

（4）サブ表示機能について
①表示の切替えかた

ボタンCを押すたびに表示が替わります。


C
00:00'00"00
F300 DIS.
00:00'00"00
F300 10:08
00:00'00"00
F300 T-tmr
00:00'00"00
F300 STEPS

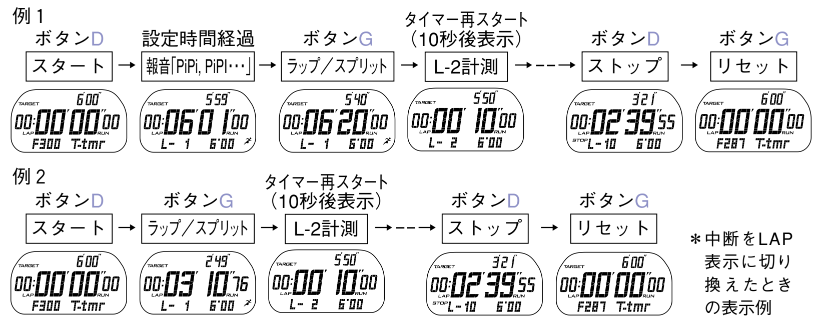
距離・ペース表示　ラップ/スプリットタイム表示　ターゲットタイマー表示　歩数・消費エネルギー表示

②距離・ペース表示機能の使いかた
- 下段右側に歩数計測結果と歩幅から距離に換算した値が表示されます。
- 上段右側に換算距離と計測時間から計算した走行（歩行）のペースを表示します。
- 歩幅の設定は設定モードを参照してください。

③ターゲットタイマーの使いかた
- ターゲットタイマーはクロノグラフのSTART、STOP、LAP/SPLITのボタン操作に連動してスタート、ストップ、リセット、再スタートを行うタイマーです。
- 下段右側にタイマー設定値、上段右側にタイマー計測値（減算タイマー）を表示します。タイマー設定時間に達した時は報音します。（3秒間のカウントダウン付き）

例1

例2


ボタンD
スタート
設定時間経過
報音「PiPi, PiPi…」
ボタンG
ラップ/スプリット
タイマー再スタート（10秒後表示）
L-2計測
ボタンD
ストップ
ボタンG
リセット
00:00'00"00 F300 T-tmr
00:06'01"00 L- 1 6'00
00:06'20"00 L- 1 6'00
00:00'10"00 L- 2 6'00
00:02'39"55 L-10 6'00
00:00'00"00 F287 T-tmr
ボタンD
スタート
ボタンG
ラップ/スプリット
タイマー再スタート（10秒後表示）
L-2計測
ボタンD
ストップ
ボタンG
リセット
00:00'00"00 F300 T-tmr
00:03'10"76 L- 1 6'00
00:00'10"00 L- 2 6'00
00:02'39"55 L-10 6'00
00:00'00"00 F287 T-tmr

＊中断をLAP表示に切り換えたときの表示例

④ターゲットタイマーの時間の確認と設定のしかた
- クロノグラフがリセットの状態でBボタンを押すと現在設定されているターゲットタイマーの値とON／OFF状態が分ります。
- ターゲットタイマーがONの時、TARGETマークが点灯しクロノグラフに連動してタイマーが作動します。
- クロノグラフがリセットの状態でBボタンを長押しするとターゲットタイマー時間設定状態になります。
- Gボタンで修正箇所の選択、CボタンDボタンでマイナス修正、プラス修正を行います。
- 設定時間は1分～60分の間で1秒単位です。
- 設定が終了したらBボタンを押してクロノグラフリセット状態へ戻ります。

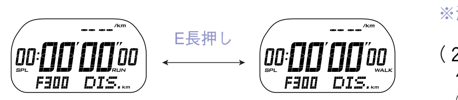
TARGET
on
6'00"
T-tmr

ON/OFF設定 →G→ 分修正 →G→ 秒修正 →G

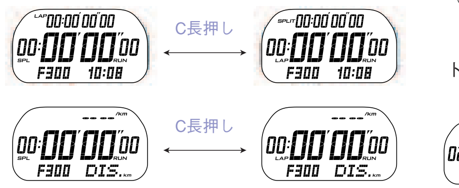
⑤歩数・消費エネルギー表示機能の使いかた
- 下段右側に歩数計測結果が表示されます。
- 上段右側に歩数計測結果、設定されている歩幅、体重から計算した消費エネルギーを表示します。
- 歩幅の設定、体重の設定は設定モードを参照してください。

（5）歩行／走行切り替え機能の使いかた
- Eボタンを長押しするごとに走行と歩行が切り替わり、それぞれに対応したRUNマーク、WALKマークが点灯します。

＊RUNマーク点灯時は各種計算にRUN用の歩幅、消費カロリー計算が適応されます。
＊WALKマーク点灯時は各種計算にWALK用の歩幅、消費カロリー計算が適応されます。

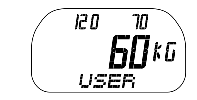

00:00'00"00
F300 DIS.
E長押し
00:00'00"00
F300 DIS.

（6）LAP、SPLITの表示位置切り替えの使いかた
- Cボタンを長押しするごとにLAPとSPLITの表示位置が入れ替わります。


00:00'00"00
F300 10:08
C長押し
00:00'00"00
F300 10:08
00:00'00"00
F300 DIS.
C長押し
00:00'00"00
F300 DIS.

（7）設定値の確認のしかた
- クロノグラフがリセットの状態でボタンGを押すと体重、走行歩幅、歩行歩幅を表示します。

※その他の設定値の確認や修正をおこなう場合は設定値の確認と修正をごらんください。


120 70
60 kG
USER

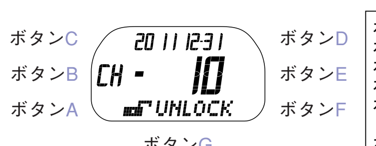
## ■リコール（呼び出し）の使いかた

- 最大300メモリ（記憶）できます。
- チャンネル（ch）ごとにメモリーを呼びだすことができます。
- ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。
- 各チャンネルには測定開始時の日付が記憶されます。

※設定された歩幅と計測された歩数に基づき走行距離も表示します。

機能表示

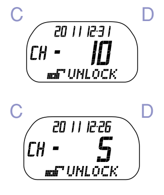
（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※機能表示を1秒間行った後、最新のチャンネルを表示します。


ボタンC
ボタンB
ボタンA
ボタンD
ボタンE
ボタンF
ボタンG
20 11 12 31
CH - 10
UNLOCK

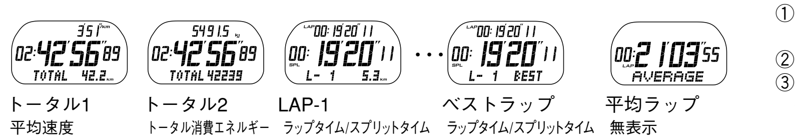
ボタンA：リコール表示への切替
ボタンB（長押し）：データ消去
ボタンC：チャンネルの呼び出し（進み）
ボタンD：チャンネルの呼び出し（戻り）
ボタンE（長押し）：CHの保護／非保護設定
ボタンF：内部照明の点灯
ボタンF（長押し）：オートパネライトのセット／解除
ボタンG：データ呼び出し

※測定結果がないときは、「ーーーー」と表示します。

（2）リコールの使いかた
例：チャンネル5（ch-5）を見たい場合
①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルを表示します。
②ボタンC（進み）とボタンD（戻り）を押して呼び出したいチャンネルを選びます。
③ボタンGを押して、ラップタイムの確認ができます。
次の順序で確認できます。


C
D
20 11 12 31
CH - 10
UNLOCK
C
D
20 11 12 26
CH - 5
UNLOCK

トータル1 → トータル2 → LAP-1 → ・・・→ 最終LAP → ベストラップタイム → 平均ラップタイム → CH表示

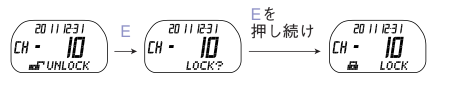

02:42'56"89
TOTAL 42.2
02:42'56"89
TOTAL 42239
00:19'20"11
L- 1 5.3
00:19'20"11
L- 1 BEST
00:21'03"55
AVERAGE
トータル1
平均速度
トータル時間
トータル距離
トータル2
トータル消費エネルギー
トータル時間
トータル歩数
LAP-1
ラップタイム/スプリットタイム
スプリットタイム/ラップタイム
ラップ番号、距離
ベストラップ
ラップタイム/スプリットタイム
スプリットタイム/ラップタイム
ラップ番号、BEST⇔距離
平均ラップ
無表示
平均ラップタイム
AVERAGE

※ベストラップを表示する時は、「BEST」表示と距離表示が交互に表示します。
※ラップタイムとスプリットタイムの表示位置はクロノグラフの表示位置設定に準じて表示されます。

④他の測定結果を見たい場合は、ボタンCまたはボタンDを押して見たいチャンネルを選び、③のように確認してください。

（3）CH保護のしかた
①ボタンCまたはボタンDを押して保護／非保護を変更したいチャンネルを呼び出します。
②ボタンEを押すとLOCK? または UNLOCK? と表示されます。
③更にボタンEを押し続けると保護／非保護の変更が行われます。

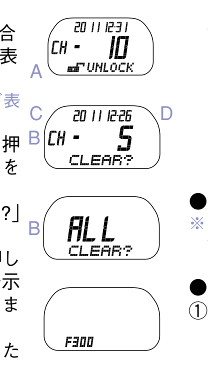
非保護状態から保護状態に変更した場合の表示例


20 11 12 31
CH - 10
UNLOCK
E
20 11 12 31
CH - 10
LOCK?
Eを押し続け
20 11 12 31
CH - 10
LOCK

※CHを保護設定にしている場合、データ消去操作をおこなっても消去機能ははたらきません。
※非保護設定のCHはメモリが一杯になったとき古い順に自動消去されます。

（4）データ消去のしかた
※クロノグラフがリセット状態であることを確認してからおこなってください。

●1つのチャンネルを消去する場合
①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。
②ボタンCまたはボタンDを押して消去したいチャンネルを呼び出します。
③ボタンBを押すと「CLEAR?」と表示されます。
④ボタンBをそのまま約2秒押し続け、「ALL CLEAR?」と表示されたらボタンBをはなします。
⑤フリーメモリ数を表示した後、「リコール表示」にもどります。


A
20 11 12 31
CH - 10
UNLOCK
C
B
D
20 11 12 26
CH - 5
CLEAR?
B
ALL
CLEAR?
F300

●全てのチャンネルを消去する場合
①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。
②ボタンBを押すと「CLEAR」と表示されます。
③ボタンBをそのまま約2秒押し続け、「ALL CLEAR?」と表示されたら、さらにボタンBを約2秒押し続けます。
④フリーメモリ数を表示した後、「リコール表示」にもどります。

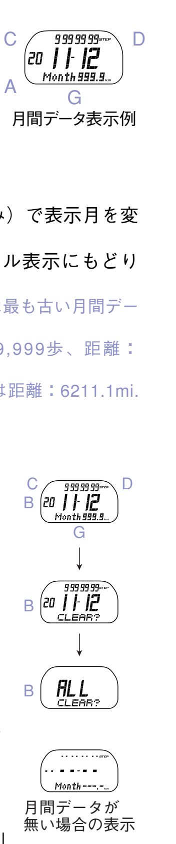
※保護設定されているCHは消去されません。
※保護設定されているCHを表示している状態でボタンBを押した場合は「LOCK」と点滅表示します。
※全てのCHが保護設定されていない時、全データが消去されます。
※全てのCHデータが消去された場合、リコール表示は「ーーーー」となります。

（5）月間データのつかいかた
月間データ表示では1ヶ月間の合計距離と合計歩数を表示します。当月を含め最大36ヶ月分の月間データが記録できます。
①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
②ボタンGを長押しして「月間データ表示」にします。
※初めに当月データが表示されます。
③ボタンC（戻り）ボタンD（進み）で表示月を変更できます。
④ボタンGを長押しするとリコール表示にもどります。
※月間データ数が36個を越えるときは最も古い月間データが自動消去されます。
※月間表示の最大値は歩数：9,999,999歩、距離：9999.9kmです。
※距離単位をマイルに設定した場合は距離：6211.1mi.が最大値となります。

●月間データの消去のしかた
※クロノグラフのメモリとは独立しています。月間データを記録または消去をおこなってもラップメモリは変化しません。

●1つの月間データを消去する場合
①リコール表示状態からボタンGを長押しして「月間データ表示」にします。
※はじめに当月データが表示されます。
②ボタンC（戻り）ボタンD（進み）で消去した月間データを表示します。
③ボタンBを押すと「CLEAR?」と表示されます。
④ボタンBをそのまま約2秒押し続け、「ALL CLEAR?」と表示されたらボタンBをはなします。

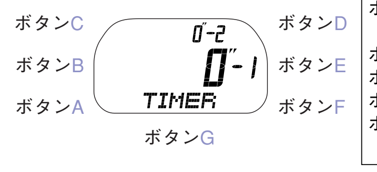
●全ての月間データを消去する場合
①リコール表示状態からボタンGを長押しして「月間データ表示」にします。
※はじめに当月データが表示されます。
②ボタンBを押すと「CLEAR?」と表示されます。
③ボタンBをそのまま約2秒押し続け、「ALL CLEAR?」と表示されたら、さらにボタンBを約2秒押し続けます。


C
D
A
G
9999999
20 11 12
Month 999.9
月間データ表示例
C
D
B
G
20 11 12
Month 999.9
B
20 11 12
CLEAR?
B
ALL
CLEAR?
Month
月間データが無い場合の表示

## ■タイマーの使いかた

- タイマー1、2とも10秒以上99時間59分59秒まで設定ができます。
- タイマー1のタイムアップ後、タイマー2がスタートする2つのタイマーを備えています。また、タイマー2のタイムアップ後再びタイマー1がスタートするリピート（繰り返し）機能となっています。
- タイマー1または2のどちらかを、00時間00分00秒に合わせると普通のリピートタイマーとして使えます。
- リピート回数は、1～100回まで設定ができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「タイマー表示」状態にしてください。

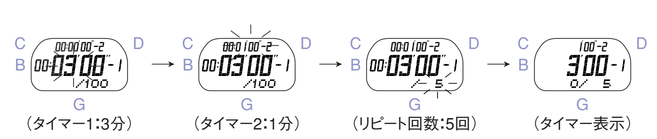

ボタンC
ボタンB
ボタンA
ボタンD
ボタンE
ボタンF
ボタンG
0'-2
0'-1
TIMER

ボタンA：タイマー表示への切り替え
ボタンB（長押し）：タイマー修正状態の呼び出し
ボタンC：修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンD：修正箇所の合わせ（進み）スタート／ストップ
ボタンE：無機能
ボタンF：内部照明の点灯
ボタンF（長押し）：オートパネライトのセット／解除
ボタンG：修正箇所の選択 タイマーのリセット

（2）タイマーの使いかた
例：タイマー1のセットを3分、タイマー2のセットを1分、リピート回数を5回にした場合
①ボタンAを押して「タイマー表示」にしてください。
②ボタンBを長押しするとタイマー1の「時」が点滅表示し「タイマーセット」状態になります。ボタンGを1回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。

タイマー1（時 → 分 → 秒）→ タイマー2（時 → 分 → 秒）→ リピート回数

③合わせたいところを点滅させたらボタンDを押すごとに点滅している数字が1つ進みます。
（反対にボタンCを押すごとに点滅している数字が1つもどります。）
※ボタンCまたはボタンDを押し続けると、早送りできます。
④セットが終わりましたらボタンBを押して修正状態を解除して「タイマー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後には「タイマー表示」へ自動的にもどります。


C
B
D
G
00:03'00"-1
1/100
00:03'00"-1
/100
00:03'00"-1
5
3'00"-1
0/ 5

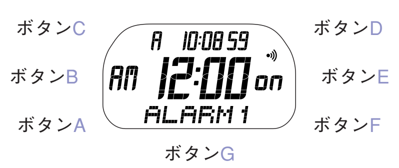
（タイマー1:3分）　（タイマー2:1分）　（リピート回数:5回）　（タイマー表示）

⑤ボタンDを押してタイマーをスタート／ストップができます。ボタンGを押してタイマーがリセットされます。
※途中のストップ、再スタートは何回でも繰り返すことができます。
※タイムアップする3秒前に予告音が鳴り、タイムアップすると5秒間タイムアップ音が鳴ります。
※鳴っているタイムアップ音を止めるには、A、B、C、D、E、F、Gいずれか1つのボタンを押してください。

## ■アラームの使いかた

- 設定した時刻（時・分）で毎日報知する3チャンネルのデイリーアラーム機能付です。
- 各チャンネルは、アラームのon/--（セット／解除）切り替えができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「アラーム表示」にしてください。


ボタンC
ボタンB
ボタンA
ボタンD
ボタンE
ボタンF
ボタンG
A 10:08 59
AM 12:00 on
ALARM 1

ボタンA：アラーム表示への切り替え
ボタンB（長押し）：アラーム修正状態の呼び出し
ボタンC：修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンD：修正箇所の合わせ（進み）アラームのON／OFF切替
ボタンE：無機能
ボタンF：内部照明の点灯
ボタンF（長押し）：オートパネライトのセット／解除
ボタンG：アラームチャンネルの切替

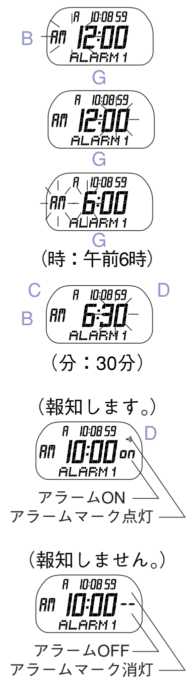
（2）アラームの使いかた
- 3チャンネルとも、使いかたは同じです。

例：「アラームー1」のところで、アラーム時刻「午前6時30分」にセットする場合
①ボタンGを押して「ALARM 1」を呼び出します。ボタンBを長押しすると「時」が点滅し、「アラーム時刻合わせ状態」になります。
②ボタンGを押しますと、押すたびに「時」と「分」が交互に点滅表示します。修正する箇所をボタンGで選択してください。
③合わせたいところを点滅させたあと、ボタンDを1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進みます。（反対にボタンCを押すごとに1つずつもどります。）
※ボタンCまたはボタンDを押し続けると、早送りできます。
④セットが終わりましたらボタンBを押して修正状態を解除して「アラーム1表示」にもどしてください。忘れた場合でも2～3分後には「アラーム1表示」へ自動的にもどります。

（3）アラームを鳴らしたい場合、鳴らしたくない場合
※「アラーム表示」でボタンDを押すごとにセット（on）と解除（ーー）ができます。

（4）鳴っているアラームを止めるには
- アラームはセッとした時刻になると、20秒間鳴り続けます。鳴っているアラームを途中で止めたい場合は、いずれかのボタンを押してください。

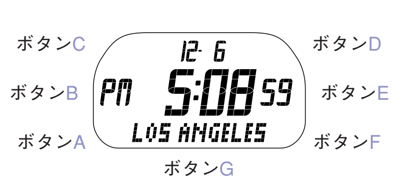
※どの表示の時でも、この操作は可能です。


B
G
A 10:08 59
AM 12:00
ALARM 1
A 10:08 59
AM 12:00
ALARM 1
A 10:08 59
AM 6:00
ALARM 1
（時：午前6時）
C
B
D
A 10:08 59
AM 6:30
ALARM 1
（分：30分）
（報知します。）
A 10:08 59
AM 10:00 on
ALARM 1
D
アラームON
アラームマーク点灯
（報知しません。）
A 10:08 59
AM 10:00 --
ALARM 1
アラームOFF
アラームマーク消灯

## ■ワールドタイムの使いかた

- 世界43都市（GMTを含む）の時刻を表示します。
- 各都市（グリニッチを除く）ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

（1）ボタンの名称とはたらき

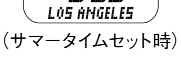

ボタンC
ボタンB
ボタンA
ボタンD
ボタンE
ボタンF
ボタンG
12 6
PM 5:08 59
LOS ANGELES

ボタンA：ワールドタイム表示への切り替え
ボタンB：無機能
ボタンC：都市選択（戻り）
ボタンD：都市選択（進み）
ボタンE：無機能
ボタンF：内部照明の点灯
ボタンF（長押し）：オートパネライトのセット／解除
ボタンG：サマータイマーのセット／解除

（2）ワールドタイムの使いかた
①ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてください。
都市名と月、日と時刻を表示します。
②ボタンC、ボタンDを押して都市名を変更します。

（3）サマータイムのセットのしかた
- 「ワールドタイム表示」でボタンGを長押しするごとにセットと解除ができます。

サマータイムセット時は「DST」マークが点灯します。


12 6
DST
PM 6:08 59
LOS ANGELES

（サマータイムセット時）

※「ワールドタイム表示」である都市のサマータイムをセットした場合は、「時刻・カレンダー表示」にした場合同じ都市のときはサマータイム表示をします。また、「時刻・カレンダー表示」で、サマータイムをセットした場合も「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択したときはサマータイム表示をします。

| No. | 都市名 | | GMTとの時差 |
|---|---|---|---|
| 1 | GMT | グリニッチ | 00：00 |
| 2 | LISBON | リスボン | 00：00 |
| 3 | LONDON | ロンドン | 00：00 |
| 4 | PARIS | パリ | ＋01：00 |
| 5 | ROME | ローマ | ＋01：00 |
| 6 | BERLIN | ベルリン | ＋01：00 |
| 7 | ATHENS | アテネ | ＋02：00 |
| 8 | CAIRO | カイロ | ＋02：00 |
| 9 | MOSCOW | モスクワ | ＋03：00 |
| 10 | BAGHDAD | バグダット | ＋03：00 |
| 11 | TEHRAN | テヘラン | ＋03：30 |
| 12 | DUBAI | デュバイ | ＋04：00 |
| 13 | KABUL | カブール | ＋04：30 |
| 14 | KARACHI | カラチ | ＋05：00 |
| 15 | DELHI | デリー | ＋05：30 |
| 16 | DHAKA | ダッカ | ＋06：00 |
| 17 | YANGON | ヤンゴン | ＋06：30 |
| 18 | BANGKOK | バンコック | ＋07：00 |
| 19 | JAKARTA | ジャカルタ | ＋07：00 |
| 20 | SINGAPORE | シンガポール | ＋08：00 |
| 21 | HONG KONG | ホンコン | ＋08：00 |
| 22 | BEIJING | 北京 | ＋08：00 |
| 23 | SEOUL | ソウル | ＋09：00 |
| 24 | TOKYO | 東京 | ＋09：00 |
| 25 | ADELAIDE | アデレード | ＋09：30 |
| 26 | GUAM | グアム | ＋10：00 |
| 27 | SYDNEY | シドニー | ＋10：00 |
| 28 | GOLD COAST | ゴールドコースト | ＋10：00 |
| 29 | NOUMEA | ヌーメア（ニューカレドニア） | ＋11：00 |
| 30 | WELLINGTON | ウェリントン | ＋12：00 |
| 31 | HONOLULU | ホノルル | −10：00 |
| 32 | ANCHORAGE | アンカレッジ | −09：00 |
| 33 | VANCOUVER | バンクーバー | −08：00 |
| 34 | LOS ANGELES | ロサンジェルス | −08：00 |
| 35 | DENVER | デンバー | −07：00 |
| 36 | CHICAGO | シカゴ | −06：00 |
| 37 | NEY YORK | ニューヨーク | −05：00 |
| 38 | MONTREAL | モントリオール | −05：00 |
| 39 | BOSTON | ボストン | −05：00 |
| 40 | SANTIAGO | サンチアゴ | −04：00 |
| 41 | BUENOS AIRES | ブエノスアイレス | −03：00 |
| 42 | RIO DE JANEIRO | リオデジャネイロ | −03：00 |
| 43 | AZORES | アゾレス諸島 | −01：00 |

（4）都市と時差の比較表（GMTは、グリニッチ標準時を示しています。＋はGMTより進み、ーは遅れを示しています。）

※各国の時差、およびサマータイムは国の都合により変更となる場合があります。

## ■液晶パネルについて

この時計の（液晶パネル）は、7年をすぎますと、コントラストが低下したり数字が読みにくくなることがあります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

## ■エレクトロルミネッセンスパネル（内部照明）について

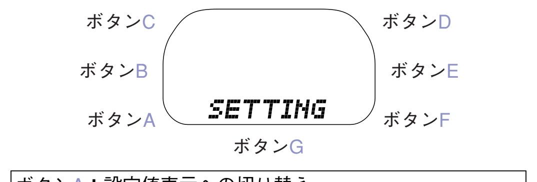
内部照明として使用されているエレクトロルミネッセンス（EL）パネルは、電池の電圧が低くなると、輝度（明るさ）が低下します。また、ELパネルは発光時間の経過と共に、徐々に輝度が減衰する特性を持っています。

※ELパネルの輝度は、点灯時間の累積で約120時間時間経過すると半減します。ご使用中に内部照明が暗くなったときは、まず、電池を新しいものに交換してください。
電池交換しても暗すぎる場合は、ELパネルの交換となります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

## ■設定値表示の使いかた

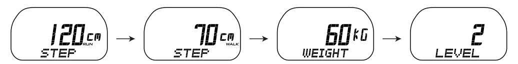
- クロノグラフ表示で行う距離換算、消費エネルギー計算に使用する各種項目設定値の確認と変更をおこないます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「設定値表示」にしてください。


ボタンC
ボタンB
ボタンA
ボタンD
ボタンE
ボタンF
ボタンG
SETTING

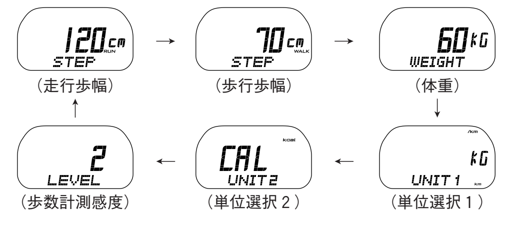
ボタンA：設定値表示への切り替え
ボタンB（長押し）：設定値修正状態の呼び出し
ボタンC：修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンD：修正箇所の合わせ（進み）
ボタンE：無機能
ボタンF：内部照明の点灯
ボタンF（長押し）：オートパネライトのセット／解除
ボタンG：設定項目の選択

（1）設定値の確認のしかた
- ボタンAを押して設定値表示にします。
- 設定値表示の状態でボタンGを押します。
- ボタンGを押すごとに①走行時歩幅、②歩行時歩幅、③体重、④歩数検出感度の順で表示をおこないます。


120 cm STEP
70 cm STEP
60 kG WEIGHT
2 LEVEL

（2）設定値の変更のしかた
- ボタンAを押して設定値表示にします。

①ボタンBを長押しすると走行歩幅設定状態になり、設定値が点滅します。
②ボタンGを押すごとに設定項目が替わり、合わせたい項目を選ぶことができます。


120 cm STEP
（走行歩幅）
70 cm STEP
（歩行歩幅）
60 kG WEIGHT
（体重）
kG UNIT 1
（単位選択１）
CAL UNIT 2
（単位選択２）
2 LEVEL
（歩数計測感度）

③合わせたいところを点滅させたあと、ボタンDを1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進みます。（反対にボタンCを押すごとに1つずつもどります。）
※ボタンCまたはボタンDを押し続けると、早送りできます。
※単位選択1（UNIT1）では体重ーkg、距離ーkm（cm）の組み合わせと、体重ーLb、距離ーmile（inch）の組み合わせが選択できます。
※単位選択2（UNIT2）ではkcalとJ（ジュール）が選択できます。
※各項目の設定範囲は下記のとおりです。
歩幅：30cm（12inch）～200cm（79inch）、初期値：100cm（39inch）
体重：20kg（44lb）～120kg（264lb）、初期値：50kg（110lb）
歩数計測感度：LEVEL1～LEVEL4、初期値：LEVEL2
※計測歩数が合わない方は歩数計測感度の値を変更してください。（数字が大きいほど計測歩数が多くなります。）
④セットが終わりましたらボタンBを押して修正状態を解除して「設定値表示」にもどしてください。忘れた場合でも2～3分後には「設定値表示」へ自動的にもどります。

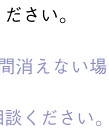
※歩幅について
あらかじめ距離が分っているところを走行し、歩幅をはかってみることをおすすめします。
例）100cmを125歩で走った場合は
100m ÷ 125歩＝ 80cm

## ■使用上のご注意とお手入れについて

●製品取扱上のご注意

⚠ 警告
- 次のような場合、ご使用を中止してください
  - ○時計本体やバンドが腐食などにより鋭利になった場合
  - ○バンドのピンが飛び出してきた場合
  - ※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。
- 乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください
  部品や電池を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。
  万が一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。
- 時計から電池を取り出さないでください
  電池の交換には、専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。
  電池は充電しないでください。破裂・発熱・液漏れ・破損などのおそれがあります。
- この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください
  スキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる過酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウオッチをご使用ください。

⚠ 注意
- 以下の場所での携帯・保管は避けてください
  - ○揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
  - ○5℃～35℃から外れる温度に長期間なるところ
  - ○高湿度なところ
  - ○磁気や静電気の影響があるところ
  - ○ホコリの多いところ
  - ○強い振動のあるところ
  - ※電池式の場合は、電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液するおそれがあります。
- アレルギーやかぶれを起こした場合
  ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。
- 直接蛇口から水をかけることは避けてください
  水道水は非常に水圧が高く、
  日常生活用強化防水の時計でも
  防水不良になるおそれがあります。



- 水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください。
  時計内部に水分が入ることがあります。
  ※万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。
  お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。
- 水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください
  防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスがさびることにより、防水不良になるおそれがあります。
- 入浴やサウナの際はご使用を避けてください
  蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めることがあります。
- その他のご注意
  - ○金属バンドの調整は専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。
    手や指などをケガする可能性があるほか、部品を紛失する可能性があります。
    ※ご贈答、ご転居などにより、お買い上げ店での調整が受けられない場合は、弊社お客様相談窓口へご依頼ください。
    お買い上げ店以外では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。
  - ○商品の分解・改造はしないでください。
  - ○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。
    ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
  - ○使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。
  - ○提げ時計やペンダント時計の場合、ひもやチェーンの取り扱いにご注意ください。
    衣類や手、首などを傷つけたり、首を締めたりするおそれがあります。

●お手入れについて
日ごろからこまめにお手入れしてください
- 水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るように心がけてください。
- 海水につけた後は、必ず真水でよく洗ってからふき取ってください。
  その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。
  ※非防水・日常生活防水の場合はおやめください。

●防水性能について
お買い上げいただいた時計の防水性能を裏ぶたでご確認の上ご使用ください。

| 裏ぶた表示 | 防水性能 | お取扱方法 |
|---|---|---|
| 防水性能表示なし | 非防水です。 | 水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。 |
| WATER RESISTANT | 日常生活用防水です。 | 日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。⚠警告 水泳には使用しないで下さい。 |
| WATER RESISTANT 5 BARBAR | 日常生活用強化防水で5気圧防水です。 | 水泳などのスポーツに使用できます。 |
| WATER RESISTANT 10（20）BAR | 日常生活用強化防水で10（20）気圧防水です。 | 空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。 |

●バンドについて
バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。
長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

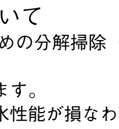
金属バンド
- ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。
- 手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそで口が黄色や金色に汚れる原因になります。
- 水や汗・汚れは、早めに柔らかな布でふき取ってください。
- バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。
  （時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
  残った水分は柔らかな布でふき取ってください。
- チタンバンドでも、ピン類には強度に優れたステンレスが使用されているものがあり、ステンレスからさびが発生することがあります。
- さびが進行すると、ピンの飛び出しや抜けが発生し、時計を脱落させてしまうことがあります。また、逆に中留が外れなくなることがあります。
- 万が一、ピンが飛び出している場合は、怪我をするおそれがありますので、ただちに使用をやめて修理をご依頼ください。

皮革バンド
- 水や汗、直射日光に弱く、色落ちや劣化の原因になります。
- 水がかかったときや汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで、吸い取るように軽くふいてください。
- 直接日光にあたる場所には放置しないでください。
- 色の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。
- 時計本体が日常生活用強化防水10（20）気圧防水になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、水泳・水仕事などでのご使用はお控えください。

ポリウレタンバンド
- 光で色があせたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
- 特に半透明や白色・淡い色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。
- 汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。
  （時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
- 弾力性がなくなったら取り換えてください。そのまま使い続けるとひび割れが生じバンドが切れやすくなります。

かぶれやアレルギーについて
バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れ、もしくはバンドとのすれなどの不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。

バンドサイズのめやすについて
バンドは多少余裕をもたせ、通気性をよくしてご使用ください。
時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。



●点検調整のための分解掃除（オーバーホール）について
- 長くご愛用いただくために、3年～4年に1度程度の点検調整のための分解掃除（オーバーホール）をおすすめします。
  ご使用状況によっては、漏液により表示消えが生じることがあります。
  またパッキンなどの部品の劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。
  点検調整のための分解掃除（オーバーホール）は、「純正部品」とご指定の上、お買い上げ店にご依頼ください。その際、パッキンやばね棒の交換もあわせてご依頼ください。
- 点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際には、ムーブメント交換となる場合もあります。

## ■電池についてのお願いとご注意

1.電池について
（1）電池寿命
この時計は、新しい正常な電池を組み込んだ場合は、その後約2年間作動します。
※ただし、電池寿命はアラームを1日1回、ELを1日1回、タイマーを1日1回、歩行計測を1日1時間以内を基準としていますので、それ以上使用した場合は上記の期間に満たないうちに容量が切れることがあります。
（2）最初の電池
お買い上げの時計にあらかじめ組み込まれている電池は、機能・性能をみるためのモニター用です。お買い上げ後上記の期間に満たないうちに電池寿命が切れることがありますのでご了承ください。
（3）電池交換
- 電池交換は、必ずお買い上げ店または、取扱店で「純正電池」とご指定の上、ご用命ください。
- 電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因になりますので、お早めに交換してください。
- 電池交換は、保証期間内でも有料となります。
- 電池交換等で裏ぶたを開閉しますと当初の防水性能を維持できなくなる場合があります。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能に合った防水検査をご依頼ください。
  特に10気圧以上のものは検査が必要です。
  防水検査は日数を要しますので、期間をご確認のうえご依頼ください。
- 電池交換時及び修理時のデータ内容保持につきましては保証しかねます。ご了承下さい。

2.電池寿命切れ予告機能
- この時計には、電池の交換時期を知らせる電池寿命切れ予告機能が付いています。

※「時刻・カレンダー表示」のときに全ての点灯セグメントが点滅状態になりますと、2～3日中に時計が止まる可能性があります。お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。

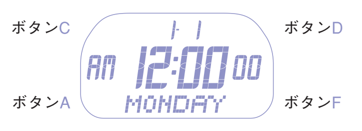
## ■電池交換後のお願い（システムリセット）

- 電池交換後や、万一異常な表示（読めない表示など）になった場合、以下の操作をしてください。
  時計内部のシステムがリセットされ、正常に機能するようになります。

システムリセットのしかた

ボタンA、C、D、F4つを同時に2～3秒間押し続けてください。表示が一旦消え、ボタンを離した後「1月1日 SATURDAY AM12時00分00秒」になります。

ご使用前に下記の順番で操作してください。
①時刻・カレンダーの合わせ
②アラームの設定


ボタンC
ボタンA
ボタンD
ボタンF
1 1
AM 12:00 00
MONDAY

## ■こんな時には

| 現象 | 考えられる原因 | このようにしてください |
|---|---|---|
| 時計が止まった | ・電池の容量がなくなった。 | ・直ちに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。 |
| 時計が一時的に進む／遅れる | ・寒いところまたは、暑いところへ放置した。 | ・精度は、常温にもどれば元にもどります。時刻を合わせ直してください。 |
| | ・落としたり強くぶつけたりまたは激しいスポーツをした。<br>・強い振動が加えられた。 | ・時刻を合わせ直してください。元にもどらない場合は、お買い上げ店にご相談ください。 |
| 全ての点灯セグメントが点滅表示になった。 | ・電池切れが間近であることを知らせています。 | ・お早めに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。 |
| ガラスのくもりが消えない | ・パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った。 | ・お買い上げ店にご相談ください。 |

※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください。

## ■製品仕様

（1）水晶振動数・・・・・32,768Hz
（2）精度・・・・・・・・・平均月差±20秒（気温5℃～35℃において腕についた場合）
（3）作動温度範囲・・・・ー10℃～＋60℃ ただし表示機能は0℃～＋50℃
（4）表示体・・・・・・・・FEネマチック液晶
（5）使用電池・・・・・・小型リチウム電池 SB-T14 1個
（6）電池寿命・・・・・・約2年
（7）電池寿命切れ予告機能
（8）電子回路・・・・・・発振・分周・駆動回路（C-MOS-LSI　1個）

※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

## ■アフターサービスについて

●保証と修理について
- 修理や点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
- 保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を添えてお買い上げ店へお持ちください。
- 保証内容は保証書に記載したとおりです。
  保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。
- 保証期間終了後については、修理によって機能が維持できる場合には、ご要望により有料修理させていただきます。

## ■補修用性能部品について

この時計の補修用性能部品の保有期間は通常7年を基準としています。補修用性能部品とは時計の機能を維持するために必要な修理用部品です。修理の際、外観の異なる代替部品を使用させていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。